

Offene Tanzabende bei «solvida»

Rüti. Die Tanzschule «solvida» in Rüti bietet zum Jahresanfang wieder zahlreiche interessante Tanzkurse zu erschwinglichen Preisen an. Nach dem riesigen Erfolg des Jubiläumsballs mit zahlreichen Tanzshows anfangs Januar haben viele neue Begeisterte den Weg zur Tanzschule gefunden. Die Inhaberin Fides Schmucki freut sich immer wieder über neue Gesichter und darüber, wie Menschen beim Tanzen zu strahlen beginnen. Um richtig in Schwung zu kommen, bietet die Tanzschule «solvida» jeden Samstag im Februar, jeweils von 19 bis 23 Uhr, einen offenen Tanzabend mit vielseitiger Musik – von lateinamerikanischen Rhythmen, mitreissendem Rock 'n' Roll/Jive, über eleganten Walzer bis hin zum allseits beliebten Disco-Swing.

Tanzen für Körper und Geist

Dass Tanzen den Kreislauf anregt, muss wohl kaum näher erläutert werden. Tanzen verbessert aber auch das Gedächtnis, das Lernvermögen und die Kreativität. Was viele nicht wissen, ist, dass durch die Bewegung die Verknüpfung der Gehirnzellen, das heisst, der Gedächtnisspeicher zunimmt. Im Laufe des Lebens baut das so genannte neuronale Netz im Regelfall ab. Durch koordinierte rhythmische Bewegungsabläufe wird das Gehirn jung erhalten. Bereits verkümmerte Gehirnareale können dadurch sogar wiederbelebt werden. Bei wiederholten Bewegungsabläufen steigt zudem der Serotoningehalt im Gehirn an. Serotonin ist der Stoff, der die Stimmung hebt und Abstand von den täglichen Sorgen nehmen lässt. Und das Tanzen steigert das Hypophysenhormon ACTH – das Kreativitätshormon, das den Körper entspannt, den Geist aber hellwach macht. Tanzen ist aber nicht



Tanzen macht Spass und ist gesund.

zuletzt ein Ganzkörpertraining, das hilft, Bandscheibenvorfälle sowie Gewichtszunahme vorzubeugen. Wer regelmässig tanzt, bildet zudem fettverbrennende Enzyme, was wohl die Da-

men besonders begeistert. Klar ist: Tanzen macht Spass und ist gesund! (pd)

Tanzschule «solvida», Werkstrasse 4, 8630 Rüti, Telefon 055 241 10 10. Mehr Informationen unter: www.solvida.ch.